

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

4 693 88 25 26

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal HC Lip Prot

5 716 110 22 16

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

Kcal HC Lip Prot

6 612 76 19 33

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur
Pan integral

Kcal HC Lip Prot

7 460 58 16 19

Crema de calabaza natural
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada
Pan

Kcal HC Lip Prot

8 750 93 24 37

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan

Kcal HC Lip Prot

11 866 97 36 33

Mac&cheese integrales al estilo comanche
Nuggets de pollo al horno
Patatas asadas
Helado
Pan integral

Kcal HC Lip Prot

12 575 89 13 26

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

Kcal HC Lip Prot

13 561 89 10 27

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal HC Lip Prot

14 629 88 18 26

Macarrones integrales con salsa italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan

Kcal HC Lip Prot

15

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsando en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

18 Kcal 718 HC 102 Lip 24 Prot 22

Curry de arroz con verduras
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan integral

Martes

19 Kcal 676 HC 91 Lip 22 Prot 26

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan

Miércoles

20 Kcal 790 HC 85 Lip 32 Prot 37

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Estofado de cerdo en salsa española
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur
Pan integral

Jueves

21 Kcal 580 HC 75 Lip 18 Prot 28

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan

Viernes

22 Kcal 568 HC 74 Lip 18 Prot 27

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan

25 Kcal 727 HC 88 Lip 24 Prot 35

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

26 Kcal 618 HC 72 Lip 25 Prot 26

Crema de champiñones natural
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan

27 Kcal 662 HC 84 Lip 25 Prot 24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur
Pan integral

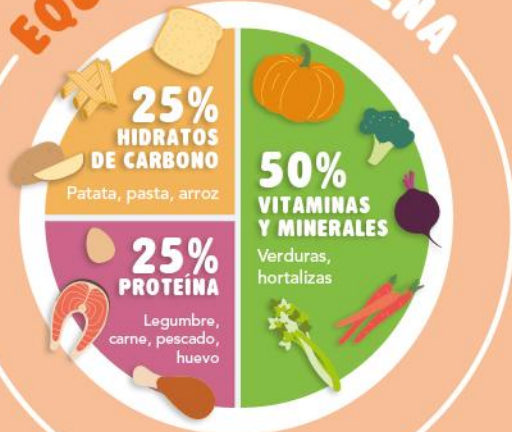
28 Kcal 664 HC 78 Lip 22 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

29 Kcal 580 HC 95 Lip 10 Prot 26

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada
Pan

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀ SI HAS COMIDO:	🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



aprendiendo
A COMER
by sodexo